LESSON SCHEDULE

2020年6月7日～

香里スポーツクラブ
枚方スイミングスクール香里
〒573－0075 枚方市宮前3－9－8
TEL 072－854－3333
http://www.kikoh-sports.com/hirakatakori/

月 MONDAY

プール
- 9:00 OPEN
- 片道
- 10:15～10:45 歩行 2コース
- 11:00～12:00 成人 2コース
- 片道
- 片道
- スポーツクラブ 15:00 CLOSE
- 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール
- スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15）
- 18:30～21:00 ジュニア選手育成 3コース
- 時間変更
- 20:00～21:00 成人 2コース
- 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE

スタジオ
- 9:10～ ラジオ体操
- 9:25～9:45 元気に脳トレ
- 10:00～10:30 みんなでエアロ（為藤）
- 10:45～11:25 健康筋コン&ストレッチ（為藤）
- 13:30～14:30 カルチャー教室 ピラティス（高）
- 15:30～18:30 ジュニア体育
- 18:55～19:25 サーキット
- 19:40～20:10 癒しのヨガ

火 TUESDAY

プール
- 9:00 OPEN
- 片道
- 11:00～11:50 ベビー 2コース
- 12:30～13:00 アクアビクス（黒田）
- 片道
- 片道
- スポーツクラブ 15:00 CLOSE
- 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール
- スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15）
- 18:30～20:00 ジュニア選手育成 3コース
- 時間変更
- 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE

スタジオ
- 9:10～ ラジオ体操
- うるおい 9:30～9:50 おはようボール
- うるおい 10:05～10:45 うるおい健美操（岸本）
- 11:10～11:50 ZUMBA（田中）
- 13:00～13:40 太極拳（嶋田）
- 15:30～17:30 キッズダンス
- 19:15～19:45 コンバット
- 20:00～20:40 ピラティス（種池）

水 WEDNESDAY

プール
- 9:00 OPEN
- 片道
- 10:15～10:45 歩行 2コース
- 11:00～12:00 レディース 2コース
- 片道
- スポーツクラブ 15:00 CLOSE
- 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール
- スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15）
- 18:30～21:00 ジュニア選手育成 3コース
- 時間変更
- 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE

スタジオ
- 9:10～ ラジオ体操
- うるおい 9:25～9:40 おはようストレッチ
- 9:55～10:35 エアロ&ストヨガ（小川） NEW!
- 11:00～11:45 ジュニア プログラム
- 12:30～13:00 JOY★リズム plus
- 13:10～14:10 カルチャー教室 ウェーブリング ストレッチ（木村）
- 15:30～17:30 キッズ プログラム
- 19:15～19:45 JOY★リズム
- 20:00～20:40 ヨガ（ミチル）

木 THURSDAY

プール
- 9:00 OPEN
- 9:00～11:00 幼稚園指導
- 片道
- 片道
- スポーツクラブ 15:00 CLOSE
- 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール
- スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15）
- 18:30～20:00 ジュニア選手育成 3コース
- 時間変更
- 20:05～20:30 歩行 2コース
- 20:30～21:00 マスターズ練習会
- 片道
- 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE

スタジオ
- 9:10～9:50 ヨガ（木ノ下）
- 10:10～10:50 歩いてシェイプアップ（木ノ下）
- 11:05～11:35 NEW! のびのびアクアヨガ（小川）
- 11:30～12:10 フラダンス（金山）
- 12:40～13:00 こんにちはボール
- 13:30～14:30 カルチャー教室 ヨガ（船山）
- 15:30～18:30 ジュニア体育
- 19:15～19:45 からだほぐし
- 20:00～20:40 アロマヨガ（ミチル）

金 FRIDAY

プール
- 9:00 OPEN
- 片道
- 10:15～10:45 歩行 2コース
- 11:00～11:50 ベビー 2コース
- 片道
- 13:00～13:30 ワンポイント水泳プログラム（無料）2コース
- 片道
- スポーツクラブ 15:00 CLOSE
- 15:30～18:30 ジュニア スイミングスクール
- スポーツクラブ 18:30 OPEN（チェックイン18:15）
- 18:30～20:00 ジュニア選手育成 3コース
- 時間変更
- 20:00～21:00 成人 2コース
- 21:00 プール利用終了 21:30 CLOSE

スタジオ
- 9:10～ ラジオ体操
- うるおい 9:30～9:50 おはようボール
- 10:05～10:45 ヨガ（ミチル）
- 11:10～11:50 バレトン（駒崎） NEW!
- 12:15～12:45 JOY★リズム plus
- NEW! 無料
- 15:30～17:30 キッズ プログラム
- 19:15～19:45 コンバット
- 20:00～20:40 ストロングバイ・ズンバ（小川）

土 SATURDAY

プール
- 8:30～10:30 ジュニア スイミングスクール
- 11:00 OPEN
- スポーツクラブ 11:00 OPEN（チェックイン10:45）
- 11:10～11:40 アクアビクス（黒田）
- 11:45～12:45 成人 2コース
- 13:00～14:00 ジュニア スイミングスクール 2コース
- 14:00～16:00 ジュニア スイミングスクール 5コース
- 時間変更
- 16:00～18:00 ジュニア選手育成 3コース
- 18:30 プール利用終了
- 19:00 CLOSE

スタジオ
- 8:30～11:30 ジュニア体育
- 12:00～12:30 からだほぐし
- 13:00～13:10 体操
- 14:20～15:00 ぽかぽか快適うるおいヨガ（KEI） うるおい
- 15:30～16:00 育成コース体操
- 16:30～17:00 コンバット
- 17:15～17:55 癒しのヨガ

日 SUNDAY

プール
- 8:30～10:30 ジュニア スイミングスクール
- 11:00 OPEN
- スポーツクラブ 11:00 OPEN（チェックイン10:45）
- 11:50～12:20 アクアジョグ（村田）
- 片道
- 13:00～14:00 ジュニア スイミングスクール 2コース
- 14:00～15:00 コース レンタル 2コース
- 15:00～16:00 コース レンタル 2コース
- 16:30 プール利用終了
- 17:00 CLOSE

スタジオ
- 11:10～11:40 コンバット
- 11:55～12:25 からだほぐし

○ スタジオ プログラム・ストレッチタイム

- の部分の時間帯は、スタジオをストレッチスペースとして開放します。
- スタジオプログラムです。整理券は各レッスン30分前から配布します。
- このマークのあるレッスンはシューズが必要です
- 参加にはカルチャー教室の申し込みが必要です。（有料）
- ジョイビートプログラムです。映像に合わせて体を動かしましょう。

○ スイミングフリーレーン・プログラム

- の部分の時間帯は、プールを自由にご利用いただけます。
  ※歩行コース・歩兵コース・スイムコースなどがございます。コース表内容にてご確認下さい。
- フリーレーンで、片道通行コースになります。
- 無料プログラムです。開始時間になりましたらプールにお集まり下さい。
- 有料プログラムです。参加にはスクールプラスをお申込ください。
  ※スクールプラスは裏面をご覧下さい。

【 営業時間 】
月～金 9:00～21:30
土曜日 8:00～19:00
日曜日 8:00～17:00
※土日のフィットネス会員の利用は11:00からです
平日夜は18:15よりチェックイン可能。18:30より利用開始。
プールの利用は、営業終了の30分前までになります。

レッスンの安全性や効果音を考え、レッスン開始後の入場はご遠慮ください。 ※プログラム変更、時間、インストラクターの変更を行う場合がございます。予めご了承の程、よろしくお願いいたします ※休館日・クラブ休みにご注意ください。